

笑って歌って元気に～♪

笑いヨガ体験

& 音楽の時間

日ごろ笑ってますか～(^^♪

「笑いヨガ」とは笑いヨガの呼吸法を組み合わせた**笑いの健康体操**です。
この機会にぜひ「笑いヨガ」を体験してみましょう（初めてのご参加の方を優先します）

お楽しみコーナーもあるよ～♪ 皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：令和 8年 6月 30日(火) 13:30～15:00

対象：概ね65歳以上の方 参加費：100円（お茶菓子代）

会場：樽町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 定員：20名

申込み：6月10日(水) 10時～ 先着順 電話又は窓口にて受付

***「笑いヨガ」初めての方を優先とします**

講師：金子ひろ子氏

♪ラフター（笑い）ヨガ認定ティーチャー

♪認知症予防音楽ケア体操指導員

♪音楽療法士

お申込み・お問い合わせ

横浜市樽町地域ケアプラザ

TEL：045-532-2501